



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی قزوین

معاونت بهداشتی

واحد تغذیه

طرز تهیه چند نوع غذای کمکی

فرنی آرد برنج

یک قاشق غذا خوری پر از آرد برنج و یک قاشق مرباخوری شکر را در یک لیوان شیر حل کنید و روی شعله ملایم بگذارید و مرتب بهم بزنید تا قوام بیاید معمولاً بعد از جوش آمدن حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه حرارت ملایم برای قوام آمدن آن کافی است.

فرنی بادام

۳ عدد بادام را به مدت ۳ ساعت در آب جوش خیس کرده و سپس پوست آن را گرفته و پودر کنید پودر بادام را با یک قاشق غذا خوری پر از آرد برنج و یک قاشق مربا خوری شکر داخل یک لیوان شیر مخلوط کرده و روی حرارت ملایم آنرا بهم بزنید تا قوام بیاید.

شیر برنج

ابتدا یک قاشق غذا خوری برنج را پاک کرده و بشوئید بعد آنرا با یک لیوان آب روی شعله گذاشته تا برنج کاملاً پخته و له شود سپس یک لیوان شیر و یک قاشق مربا خوری شکر اضافه کرده شعله را کم کرده تا برنج لعاب بیندازد باید مراقب بود که سر نرود بهم می زنیم تا به غلظت فرنی برسد.

سوپ رشته فرنگی

۳۰ گرم گوشت مرغ یا گوسفند را با نصف یک پیاز کوچک بپزید بعد یک قاشق مرباخوری برنج و یک عدد کوچک هویج را اضافه کنید و وقتی هویج و برنج کمی پخته شد یک عدد خیلی کوچک سیب زمینی ، یک عدد گوجه فرنگی ، و یک قاشق غذا خوری جعفری ریز شده اضافه

کنید وقتی تمام موارد کاملاً پخته و له شد رشته فرنگی را داخل سوپ بریزید تا پخته و لعاب بیندازد در انتها بعد از برداشتن از روی حرارت نصف قاشق مرباخوری کره را داخل سوپ بریزید.

حلیم گوشت و برنج

ابتدا ۳۰ گرم گوشت گوسفند یا مرغ را با یک چهارم پیاز بیزید تا پخته شود سپس ۲ قاشق غذا خوری برنج اضافه کرده تا کاملاً بپزد و له شود و آب غذا کم شود از روی شعله بردارید و با گوشتکوب آنرا له کرده و یک قاشق مرباخوری پر کره اضافه کنید.

پوره سیب زمینی

ابتدا ۲ عدد کوچک سیب زمینی را شسته و با پوست بیزید بعد از پخته شدن پوست آنرا گرفته و رنده کنید سپس سیب زمینی را با نصف قاشق مربا خوری کره مخلوط کنید تا سیب زمینی کاملاً نرم شود و کم کم به آن ۵ قاشق غذاخوری شیر جوشانده شده اضافه تا به نرمی و غلظت دلخواه برسد. بجای سیب زمینی می توانید از هویج یا کدو سبز نیز استفاده کنید.

سوپ ماش

۳۰ گرم گوشت گوسفند را ریز کرده و همراه با یک چهارم پیاز کوچک بیزید بعد از اینکه کمی گوشت پخت یک قاشق غذاخوری ماش و یک قاشق غذاخوری برنج را اضافه کنید تا کاملاً پخته و له شود و لعاب بیندازد در انتها نصف قاشق مرباخوری کره را اضافه کنید و مخلوط کنید.

کنه ماهیچه

ابتدا ۳۰ گرم ماهیچه را ریز کرده با یک چهارم پیاز کوچک کاملاً بیزید سپس ۴ قاشق غذاخوری برنج را همراه با یک قاشق مرباخوری پر کره اضافه کنید تا مثل کنه پخته و نرم شود و دم بگذارید هنگام دادن غذا نصف قاشق مرباخوری کره اضافه کرده و همراه ماست به کودک بدهید

تهیه و تنظیم: شهروز شکری مؤدھی